

潮来一中 食育だより 特別号

～生徒のみなさんへ～

No. 2

「朝食レシピコンテスト」のレシピを募集します！

今、臨時休業になり、一生懸命、自主学習に励んでいることと思います。そんな毎日の中で、家族のためにできることは何か……。食事の用意や手伝いが進んでできる潮来一中生であってほしいと思います。今こそ、小学校や中学校の家庭科の調理実習で学んだことを活かす時です。自分で食事を作ることができるということは、**自分で生きていくことができる力**にもなります。

ゴールデンウィーク、家族や自分のために、料理を作ってみませんか？自立した一中生を目指して、**みなさんの工夫を凝らした、また気持ちを込めて作った、朝食レシピを待っています！**

応募方法	
【対象】	潮来一中 生徒のみなさん
【応募期間】	5/7(木)まで ※ポイント、タイトル、材料、作り方、写真、イラストは必ず記入してください。 ※応募は郵送でのみ受け付けます。 ※応募は郵送でのみ受け付けます。
【応募の送り先】	〒289-0201 千葉県 潮来市 潮来一中 家庭科 ※応募は郵送でのみ受け付けます。 ※応募は郵送でのみ受け付けます。
【賞】	佳作まで表彰し、発表しさせていただきます。
【その他】	応募は潮来一中ホームページの募集コーナー、印刷用紙に掲載する予定です。

たくさん応募 待っています！

1つの料理でも
1食分でも OK!

家族に相談しても OK!

家族の好きな料理や、
自分の好きな料理
でも OK!

校内しめきり 五月七日(木)～十二日(火)
時間はまだある！アイデア募集！

My 朝食レシピ チェックリスト



- ポイントがありますか？
(例) 時短 (10 分以内), 野菜たっぷり (野菜 100g 以上使用), 洗い物が少ない など
- タイトル (テーマ) がありますか？
(例) 野菜たっぷりサンドウィッチ!・ワンプレートで朝ごはん! など
- 写真やイラストがありますか？
写真やイラストで、完成のイメージを伝えてください

◎裏面に続きます ↓

< 理想的な朝ごはんの内容 >

朝ごはんは「おにぎりだけ」「パンと飲み物だけ」など1～2品でなく、「**主食+主菜+副菜+汁物**」をそろえることで栄養のバランスがよくなります。不足しがちなビタミンやミネラルを補給することで食事の満足度もアップします。

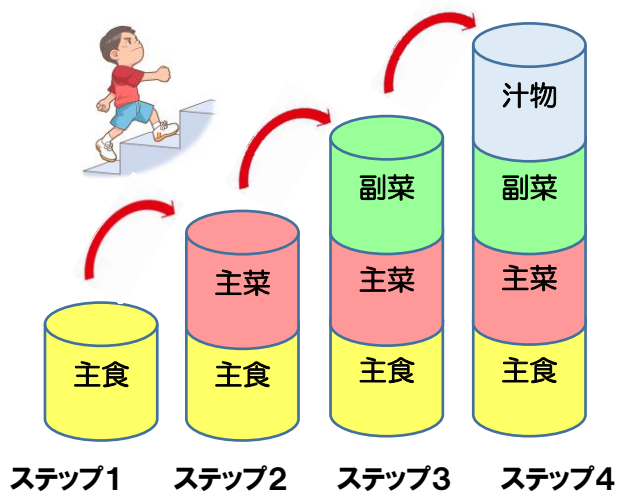


< 朝ごはん作りのポイント >

朝ごはん作りを無理せず続けるために、少しずつステップアップしていくことが大切です。

夕食の残りを利用したり、前日に料理の下準備をしたりすると、時間をかけずに用意することができます。

まずは、1つの料理からチャレンジしてみましよう！



コラム Column

「つくろう料理コンテスト」とは、茨城県教育委員会主催の朝食レシピコンテストです。毎年、開催されていますが、今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、中止となりました。

このコンテストは、小学生部門、中学生部門、高校生部門に分かれて、一食分の朝食レシピを考案し、応募します。見事、最優秀賞に輝くと、茨城県庁などの食堂で、実際に料理として提供されます。

右側の写真は、過去に最優秀賞を受賞したレシピです。栄養バランスや様々な食材を使って、また調理時間も短くできるように工夫されています。

ぜひ、参考にしてみましょう！

「つくろう料理コンテスト」小学生の部 最優秀賞作品 笠間市岩間第三小学校 6年 田宮 響さん



茨城県内には農作物がたくさんあり、とてもめぐまれている環境だと思います！

切干し大根ときゅうりの塩こうじあえ

野菜ときこの豆乳スープ

キウィ
ヨーグルト

ゆかりと
白ごまの
おにぎり

豆腐のヘルシーグラタン
豆腐をベースに、たまごまよネエスのソースをかけて焼きました。パプリカやかぼちゃでカラフルです。

茨城県産ヘルシー美味しい朝ごはん